

# KONSELING DAN PSIKOTERAPI PROFESIONAL

Asniti Karni \*

## Abstract

*Counseling is a process of face-to-face interviews between two people (the counselor and client) that aims to provide assistance to the client, so the client can solve the problem and more developed in the present life and future. While psychotherapy is systematically client-therapist interaction utilizing the psychological principle, to make changes to your thoughts, feelings and behavior of the client, with the goal of helping clients cope with abnormal behavior, solve problems and develop as an individual or. Equation counseling with psychotherapy are: (1) the goals of counseling and psychotherapy is the same, namely eksplorasi self, self-understanding and action or behavior change, (2) counseling and psychotherapy aimed also try to eliminate self-destructive behavior (self-defeating) on the client, (3) both counseling and psychotherapy to emphasize the importance of the development and decision-making skills pembuatan plan by the client, (4) the importance of interconnected between clients dan konseling or psychotherapist agreed as an integral part of the counseling process or psychotherapist. The difference is: (1) counseling and psychotherapy is viewed differently from the scope of understanding between them, (2) counseling focuses pada development issues, education and prevention on the client. While psychotherapy is more focused on the problem of worship, adjustment and treatment, (3) counseling is run on the basis of (animated) by philosophy or outlook on humans, while psychotherapy is run by science or theory of personality and psychopathology.*

**Kata Kunci:** *Konseling, Psikoterapi, Profesional*

## Pendahuluan

Konseling sebagai profesi dalam kenyataannya berkembang luas di Amerika, lebih daripada di negara-negara lain. Lingkungan hidup dengan corak kehidupan masyarakatnya, memungkinkan kegiatan konseling mendapat tempat yang baik, ibarat benih yang tumbuh dengan subur, bersemi dan tumbuh dengan subur sampai sekarang.

Meskipun tidak tercatat kapan dimulainya kegiatan konseling, namun sejarah mencatat nama Jesse B Davis sebagai orang pertama yang memulai kegiatan ini, ketika ia

menjadi konselor di sekolah menengah pada tahun 1898 di kota Detroit. Pada waktu itu kegiatannya banyak ditujukan pada murid-murid untuk menghadapi dan membantu menyelesaikan masalah-masalah pendidikan dan jurusan yang dipilih, disesuaikan dengan pekerjaan dan jabatan yang ingin dilakukan setelah menyelesaikan studi lanjutan dengan memberi bimbingan dan penasehatan. Kegiatan Davis ini berlanjut dan melebihi kegiatan semula yang hanya berhubungan dengan masalah-masalah pendidikan dan

---

\* Penulis adalah Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu

kesesuaian dengan pekerjaan atau jabatan yang akan diambil, melainkan lebih luas lagi, yakni masalah-masalah yang berhubungan dengan bimbingan dan pembinaan moral. Suatu kegiatan yang di kemudian hari berkembang menjadi bimbingan pribadi yang berhubungan dengan segi karakterologis dan kepribadian seseorang.

Davis memperluas bidang cakupan kegiatan bimbingan ini ketika ia mengadakan pertemuan mingguan di sekolah di Detroit pada tahun 1907. Tokoh lain sebagai pelopor kegiatan yang menjadi cikal bakal kegiatan konseling sekarang ini adalah Frank Parsons, yang mendirikan Biro Konsultasi untuk memilih atau menentukan sesuatu jurusan dalam pekerjaan atau jabatan pada tahun 1908 di Boston. Biro ini dikemudian hari menjadi pelopor terbentuknya ikatan mengenai Bimbingan kejuruan yang bersifat nasional pada tahun 1913. Sejak saat itu kegiatan BK di sekolah-sekolah muncul dimana-mana. Selanjutnya dengan berkembangnya kegiatan ini di sekolah-sekolah untuk melayani para remaja, maka kemudian berkembang menjadi kegiatan professional.

Kegiatan konseling sebagai kegiatan profesional yang mencakup juga kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan dan kesejahteraan mental, mulai mempengaruhi gerakan konseling secara keseluruhan dan dimulai ketika pada tahun 1908 terbit buku karangan Clifford Beers

yang berisikan pengalaman-pengalaman pribadinya selama tiga tahun dirawat di Rumah sakit Jiwa dengan judul: *A Mind that Found Itself*.

Kegiatan profesional seperti ini kemudian dilakukan di negara-negara lain, termasuk di Indonesia yang pada awal tahun lima puluhan memulia kegiatan seperti ini di pelopori oleh Prof. Dr. Slamet Iman Santoso, oleh beliau lah psikologi baik sebagai ilmu terapan maupun sebagai ilmu yang perlu dipelajari, mulai dikembangkan melalui pendidikan tinggi di Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

Kegiatan konseling pada hakikatnya banyak dilakukan dimana-mana, baik secara resmi sesuai dengan jabatannya dan lembaga atau badan yang menyelenggarakan, maupun secara tidak resmi, bahkan seringkali secara tidak disadari, seseorang karena keinginannya untuk membantu orang lain, sebenarnya telah melakukan sesuatu yang identik dengan memberikan konseling.

Seorang dokter yang menyempatkan waktu yang cukup untuk menjelaskan perjalanan sesuatu penyakit, memberi pengertian baru dan menasihatkan sesuatu yang harus dilakukan, atau yang tidak boleh dilakukan kepada pasiennya, sebenarnya ia telah melakukan kegiatan konseling.<sup>1</sup> Ia telah bertindak sebagai dokter dan sekaligus sebagai konselor. Dalam kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan masyarakat atau kesehatan mental, banyak dibutuhkan

pendekatan-pendekatan melalui proses konseling untuk mempengaruhi pasien secara perorangan, atau kelompok dalam masyarakat.

Dengan melihat hal-hal tersebut di atas, khususnya konseling yang bisa terjadi di mana saja, maka dalam kehidupan ini dibutuhkan konselor yang benar-benar profesional. Kehidupan yang semakin berkembang dan majemuk dengan berbagai perubahan dan kemajuan, yang mudah menimbulkan disorganisasi dan disharmoni dalam pribadi maupun masyarakat, jelas semakin membutuhkan orang lain yang bisa membantu. Sadar atau kurang disadari, kebutuhan seperti ini selalu muncul agar tujuan hidup seseorang maupun masyarakat, bangsa dan negara untuk mencapai kehidupan penuh kedamaian, kebahagiaan, kesejahteraan dapat dipenuhi.

### **Perkembangan Konseling sebagai profesi**

Bimbingan dan konseling merupakan upaya proaktif dan sistematis dalam memfasilitasi individu mencapai tingkat perkembangan yang optimal, pengembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan, dan peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya. Semua perubahan perilaku tersebut merupakan proses perkembangan individu, yakni proses interaksi antara individu dengan lingkungan melalui interaksi yang sehat dan

produktif. Bimbingan dan konseling memegang tugas dan tanggung jawab yang penting untuk mengembangkan lingkungan, membangun interaksi dinamis antara individu dengan lingkungan, membelajarkan individu untuk mengembangkan, merubah dan memperbaiki perilaku.

Bimbingan dan konseling bukanlah kegiatan pembelajaran dalam konteks adegan mengajar yang layak dilakukan guru sebagai pembelajaran bidang studi, melainkan layanan ahli dalam konteks memandirikan peserta didik. (Naskah Akademik ABKIN, Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal, 2007). Merujuk pada UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, sebutan untuk guru pembimbing dimantapkan menjadi “Konselor.” Keberadaan konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator dan instruktur.<sup>2</sup>

Pengakuan secara eksplisit dan kesejajaran posisi antara tenaga pendidik satu dengan yang lainnya tidak menghilangkan arti bahwa setiap tenaga pendidik, termasuk konselor, memiliki konteks tugas, ekspektasi kinerja, dan setting layanan spesifik yang mengandung keunikan dan perbedaan. Kehadiran layanan bimbingan dan konseling dalam sistem pendidikan di Indonesia dijalani

melalui proses yang cukup panjang, sejak kurang lebih 40 tahun yang lalu, bersamaan dengan munculnya kebutuhan akan penjurusan di SMA pada saat itu. Selama perjalanannya telah mengalami beberapa kali pergantian nama, semula disebut Bimbingan dan Penyuluhan (dalam Kurikulum 84 dan sebelumnya), kemudian pada Kurikulum 1994 berganti nama menjadi Bimbingan dan Konseling sampai dengan sekarang.

Bersamaan dengan perubahan nama tersebut, di dalamnya terkandung berbagai usaha perubahan untuk memantapkan bimbingan dan konseling sebagai suatu profesi. Kendati demikian harus diakui bahwa untuk mewujudkan bimbingan dan konseling sebagai suatu profesi yang dapat memberikan manfaat banyak, hingga saat ini tampaknya masih perlu kerja keras dari semua pihak yang terlibat dengan profesi bimbingan dan konseling.

Dalam tataran teoritis, teori-teori bimbingan dan konseling hingga saat ini boleh dikatakan sudah berkembang cukup mantap, dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya dan bahkan relatif mendahului teori-teori yang dikembangkan dalam pembelajaran untuk mata pelajaran-mata pelajaran di sekolah. Perkembangan teori bimbingan dan konseling terutama dihasilkan oleh perguruan tinggi yang menyelenggarakan program studi bimbingan dan konseling, baik yang bersumber dari penelitian maupun hasil pemikiran kritis para ahli. Di sisi lain, teori-

teori bimbingan dan konseling yang dihasilkan melalui penelitian oleh para praktisi di sekolah-sekolah tampaknya belum berkembang sepenuhnya sehingga kurang memberikan kontribusi bagi perkembangan profesi bimbingan dan konseling.

Keberadaan profesi konselor di Indonesia memang sudah diakui secara undang-undang, tetapi hal itu tidak dibarengi dengan pengetahuan masyarakat tentang profesi konselor. Di luar sana masih banyak orang yang kebingungan jika ditanya tentang profesi konselor. Mereka bingung bukan karena sulit membedakan sesuatu, tetapi lebih karena mereka tidak tahu apa itu konselor. Profesi yang mereka tahu hanyalah dokter, guru, petani, dan lain – lain. Hal ini mungkin disebabkan karena masyarakat belum begitu merasakan manfaat dari adanya profesi konselor ini.

Tentu hal ini bisa sedikit dimaklumi karena profesi konselor muncul baru sekitar tahun 1960an. Tidak seperti profesi lain yang sudah ada sejak dulu sehingga masyarakat lebih mengenal profesi yang lain tersebut. Namun jika kita melihat lebih dalam lagi, 40 tahun bukanlah waktu yang sedikit. Selama waktu itu seharusnya sekarang ini konselor sudah menjadi suatu profesi yang diakui oleh pemerintah dan masyarakat.

### **Beberapa istilah tentang profesi**

Berkaitan dengan “PROFESI” ada beberapa istilah yang hendak nya tidak di

campur adukan, yaitu profesi profesional, profesionalisme, profesionalitas, dan profesionalisasi. Profesi adalah merupakan pekerjaan atau karir yang bersifat pelayanan bantuan keahlian dengan tingkat ketepatan yang tinggi untuk kebahagiaan-pengguna berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>3</sup> Artinya pekerjaan yang disebut profesi itu tidak bisa dilakukan oleh orang yang tidak terlatih dan tidak disiapkan secara khusus terlebih dahulu untuk melakukan pekerjaan itu.

Professional menunjukan dua hal *pertama* orang yang menyandang suatu profesi misalnya sebutan dia seorang professional yang *kedua* penampilan seorang dalam melakukan pekerjaan yang sesuai dengan profesinya.<sup>4</sup> Profesionalisme mengacu kepada komitmen para anggota suatu profesi terhadap profesinya serta sederajat pengetahuan dan keahlian yang mereka miliki dalam rangka melakukan pekerjaan.<sup>5</sup>

Personalitas mengacu pada sikap para anggota suatu profesi terhadap profesinya serta derajat pengetahuan dan keahlian mereka miliki dalam rangka melakukan pekerjaannya.<sup>6</sup> Profesionalisasi menunjuk ke pada proses peningkatan kualifikasi maupun kemampuan para anggota suatu profesi dalam mencapai kriteria yang standar dalam penampilannya sebagai anggota suatu profesi.<sup>7</sup> Profesionalisasi pada dasarnya merupakan serangkaian proses pengembangan keprofesionalan, baik

melakukan melalui pendidikan atau latihan pra-jabatan (*pre-servietraining*) maupun pendidikan atau latihan dalam jabatan (*in-service training*).<sup>8</sup> Oleh sebab itu, profesionalisasi merupakan proses yang berlangsung sepanjang hayat dan tanpa henti.

### Ciri-ciri profesi

Suatu jabatan atau pekerjaan disebut profesi apabila ia memiliki syarat - syarat atau ciri- ciri tertentu, yaitu

- a. Suatu profesi merupakan suatu jabatan atau pekerjaan yang memiliki fungsi dan kebermanaknaan sosial yang sangat menentukan.
- b. Untuk mewujudkan fungsi tersebut pada butir di atas para anggotanya (petugasnya dalam pekerjaan itu) harus menampilkan pelayanan yang khusus yang didasarkan atas teknik –teknik intelektual dan keterampilan-keterampilan tertentu yang unik
- c. Penampilan pelayanan tersebut bukan dilakukan secara rutin saja, melainkan bersifat pemecahan masalah atau penanganan situasi kritis yang menuntun pemecahan dengan menggunakan teori dan metode ilmiah.
- d. Para anggotanya mempunyai kerangka ilmiah yang sama yaitu yang didasarkan pada ilmu yang jelas , sistematis, dan eksprisif . bukan hanya didasarkan atas akal sehat belaka.

- e. Untuk dapat menguasai kerangka ilmu itu di perlukan pendidikan dan pelatihan dalam jangka waktu yang cukup lama.
- f. Para anggotanya secara tegas dituntut memiliki kompetensi minimum melalui prosedur seleksi, pendidikan dan latihan, serta lisensi ataupun sertifikasi .
- g. Dalam menyelenggarakan ke pada pihak yang dilayani, para anggota memiliki kebebasan dan tanggung jawab pribadi dalam memberikan pendapat dan pertimbangan serta membuat keputusan tentang apa yang di lakukan berkenaan dengan penyelenggaraan pelayanan professional yang di maksud.
- h. Para anggotanya, baik perorangan maupun kelompok, lebih mementingkan pelayanan yang bersifat sosial dari pada pelayanan yang mengejar keuntungan yang bersifat ekonomi.
- i. Standar tingkah laku bagi anggotanya dirumuskan secara tersurat (ekplisit) melalui kode etik yang benar-benar diterapkan, setiap pelanggaran terhadap kode etik dapat di kenakan sanksi tertentu.
- j. Selama berada dalam pekerjaan itu, para anggotanya terus menerus berusaha menyegarkan dan meningkatkan kompetensinya dengan jalan mengikuti secara cermat literature dalam bidang pekerjaan itu, menyelenggarakan dan memahami hasil-hasil riset secara berperan serta secara aktif dalam pertemuan-pertemuan sesama anggota.

Pengembangan profesi bimbingan dan konseling antara lain melalui : (a) standardisasi untuk kerja professional konselor, (b) standardisasi penyiapan konselor, (c) akreditasi, (d) stratifikasi dan lisensi, dan (e) pengembangan organisasi profesi.<sup>9</sup>

### **Pengertian dan tujuan konseling**

Konseling mempunyai banyak definisi yang banyak dijumpai dalam berbagai literature bimbingan dan konseling, diantaranya dari *Shertzer dan Stone* (dalam Prayitno dan Erman Amti) mengemukakan bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh karena masalah-masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengana seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap terhadap berbagai jenis kesulitan pribadi.<sup>10</sup>

ASCA (*American School Counselor Association*) mendefinisikan konseling sebagai hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya. (dalam Achmad Juntika Nurihsan).<sup>11</sup>

Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik,

baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, sosial, belajar, karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang

12

Berdasarkan Rumusan diatas maka yang dimaksud dengan Konseling adalah:

1. Proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara Konseling oleh seorang ahli (disebut Konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dialami oleh klien.
2. Konseling adalah usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Dengan kata lain, teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli/klien.
3. Konseling merupakan suatu proses bantuan secara profesional antara konselor dan klien yang bertujuan membantu individu ( klien ) dalam memecahkan masalahnya agar individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai potensi atau kemampuan yang ada pada dirinya.

Sejalan dengan perkembangan konsepsi bimbingan dan konseling, maka tujuan bimbingan dan konseling pun mengalami perubahan, dari yang sederhana sampai ke yang lebih komprehensif. Adapun tujuan bimbingan dan konseling adalah perkembangan optimal, yaitu perkembangan yang sesuai dengan potensi dan sistem nilai tentang kehidupan yang baik dan benar.<sup>13</sup>

Perkembangan optimal bukanlah semata-mata pencapaian tingkat kemampuan intelektual yang tinggi, yang ditandai dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan, melainkan suatu kondisi dinamik dimana dindividuu: (1) mampu mengenal dan memahami diri, (2) berani menerima kenyataan diri secara objektif, (3) mengarahkan diri sesuai dengan kemampuan, kesempatan dan sistem nilai, (4) dan melakukan pilihan dan mengambil keputusan atas tanggung jawab sendiri

### **Karakteristik Konseling**

#### **a. Konseling Sebagai Bantuan**

Tidak ada seorang manusia pun yang tidak membutuhkan bantuan dari orang lain. Menurut Lewis, alasan-alasan pokok seorang selalu membutuhkan konseling, yaitu :

1. Seseorang mengalami semacam ketidakpuasan pribadi, dan tidak mampu mengatasi atau mengurangi ketidakpuasan tersebut.

2. Seseorang memasuki dunia konseling dengan kecemasan, cemas memandang proses konseling itu sebenarnya seperti apa, bagaimana, dan macam-macam dugaan.
3. Seseorang yang membutuhkan konseling itu sebenarnya tidak mempunyai gambaran yang jelas tentang sesuatu yang mungkin terjadi.

Konseling sebagai sebuah proses pemberian bantuan kepada individu dilaksanakan melalui berbagai macam layanan. Tujuannya adalah tetap memberikan konseling dengan cara-cara yang lebih menarik, interaktif, dan tidak terbatas oleh tempat, tetapi juga tetap memperhatikan asas-asas dan kode etik dalam bimbingan dan konseling. Konseling mengandung makna proses antar pribadi yang berlangsung melalui saluran komunikasi verbal dan non-verbal.

Konseling berbeda dengan bimbingan, namun memiliki tingkat kesesuaian yang tercakup dalam bimbingan konseling. Bimbingan adalah relasi yang bertujuan menolong individu dari ketidakpahaman dan ketidaktahuannya dalam menghadapi sebuah permasalahan. Sedangkan konseling bertujuan menyelesaikan permasalahan setuntas-tuntasnya, agar individu mendapatkan informasi dan orientasi dari langkah yang akan dilakukan dalam menghadapi permasalahannya baik itu masalah pribadi, sosial, pekerjaan,

pendidikan, karier, dan masih banyak lagi lainnya. Kesamaannya terletak pada tujuan untuk semakin mengembangkan individu tersebut dalam setiap aspek-aspek kehidupannya.

Pelayanan BK di sekolah lebih menekankan pada cinta kasih, dengan cinta kasih, seorang konselor lebih empati kepada kliennya. Relasi menjadi lebih baik, hangat, penuh penerimaan antara konselor dengan klien sehingga peserta didik mudah untuk memahami dirinya sendiri dan lingkungan sekolahnya. Memang, nilai BK tidak dicantumkan dalam rapor, tetapi hasil dari proses pelayanan BK di sekolah dapat dilihat pada perubahan diri seseorang, baik sikap, perilaku, pikiran, dan perasaannya yang menjadi lebih baik.

b. **Konseling Untuk Perubahan Tingkah Laku**

Seorang klien yang datang dengan kondisi psikologis tidak stabil, cenderung bersifat destruktif. Kondisi psikologis yang buruk menyebabkan cara berpikirnya pun irasional. Selanjutnya, manifestasi dari pikiran irasional menyebabkan tingkah laku yang irasional pula. Maka, di sinilah seorang konselor berperan mengubah tingkah laku irasional menjadi rasional kembali.

Perubahan tingkah laku merupakan proses yang aktif dan bereaksi dalam semua situasi yang ada pada klien. Itu berarti bahwa proses perubahan tingkah laku diarahkan pada tujuan dan proses



berbuat melalui situasi yang ada pada klien. Ada beberapa teori perubahan tingkah laku berdasarkan pada aliran psikologi yang melandasinya.<sup>14</sup> seperti berikut ini :

1. Teori Perubahan Tingkah Laku Behaviorisme

Behaviorisme merupakan salah satu pendekatan dalam memahami perilaku individu. Behaviorisme tidak mengakui adanya kecerdasan, bakat, minat, dan perasaan individu dalam belajar. Teori perubahan tingkah laku behaviorisme ini merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dengan respons yang menyebabkan klien mempunyai pengalaman baru.

2. Teori Perubahan Tingkah Laku Kognitif

Menurut Piaget, perubahan tingkah laku akan lebih berhasil apabila disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif peserta didik. Konselor hendaknya banyak memberikan rangsangan kepada peserta didik agar berinteraksi dengan lingkungan secara aktif, serta mencari dan menemukan berbagai hal dari lingkungan.

3. Teori Perubahan Tingkah Laku Gestalt

Transfer dalam perubahan tingkah laku adalah pemindahan pola-pola perilaku dalam situasi pembelajaran tertentu ke situasi lain. Transfer perubahan tingkah laku terjadi dengan jalan melepaskan pengertian objek dari suatu konfigurasi

dalam situasi tertentu untuk kemudian menempatkan dalam situasi konfigurasi lain dalam tata susunan yang tepat. Konselor hendaknya dapat membantu peserta didik untuk menguasai prinsip-prinsip pokok dari materi yang diajarkannya.

4. Teori Perubahan Tingkah Laku Konstruktivisme

Manusia berhadapan dengan tantangan, pengalaman, gejala baru, dan persoalan yang harus ditanggapi secara kognitif (mental). Untuk itulah manusia harus mengembangkan skema pikiran yang lebih umum atau rinci. Proses perkembangan tersebut meliputi beberapa hal berikut:

- a. Skema, yakni struktur kognitif yang dengannya seseorang beradaptasi dan terus mengalami perkembangan mental dalam berinteraksi dengan lingkungan. Skema juga berfungsi sebagai kategori-kategori untuk mengidentifikasi rangsangan yang akan datang dan terus berkembang.
- b. Asimilasi, yakni proses kognitif dalam bentuk perubahan skema yang tetap mempertahankan konsep awalnya, hanya menambah atau merinci.
- c. Akomodasi, yaitu proses pembentukan skema, atau karena konsep awal sudah tidak cocok lagi.
- d. Equilibrium, yaitu keseimbangan antara asimilasi dan akomodasi

sehingga seseorang dapat menyatukan pengalaman luar dengan struktur dalamnya (skema). Proses perkembangan intelek seseorang berjalan dari disequilibrium menuju equilibrium melalui asimilasi dan akomodasi.

c. Hubungan Konseling

Hubungan dalam konseling bukan hubungan biasa, melainkan sengaja diciptakan oleh konselor dengan maksud membantu memecahkan masalah yang dihadapi oleh klien. Hubungan yang bersifat membantu ini akan berhasil dengan baik apabila klien percaya sepenuh hati kepada konselor bahwa konselor adalah orang yang tepat bisa mengatasi masalahnya. Tanpa adanya kepercayaan dari klien terhadap konselor, jangan diharap adanya keterbukaan dari klien tentang permasalahannya kepada konselor.

Untuk menciptakan hubungan yang baik, seorang konselor perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan berkomunikasi yang baik. Ada beberapa keterampilan komunikasi yang mungkin bisa dikembangkan oleh seorang konselor, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Rapport, yaitu hubungan baik yang perlu diciptakan oleh konselor dalam keseluruhan proses konseling. Konselor perlu menjelaskan tujuan dan rambu-rambu konseling yang perlu

disepakati bersama klien. Konselor perlu memahami harapan klien dalam konseling, dan sebaliknya klien juga perlu memahami harapan konselornya.

2. Empati, konselor harus menciptakan kebersamaan dengan klien, berjalan bersama-sama, mengikutinya, mengarahkan, dan membimbingnya dalam menghadapi masalah. Konselor juga wajib bersifat hangat, terbuka, bersahabat, peduli dan jujur, serta objektif dalam memandang permasalahan klien.
3. Acceptance, konselor senantiasa menerima dan menghargai klien apa adanya dan tanpa syarat. Konselor memiliki pandangan positif tentang klien bukan berarti bahwa konselor setuju dan menerima begitu saja nilai-nilai dan pandangan hidup klien. Tetapi, yang utama adalah kemampuan konselor menerima klien apa adanya, menghargainya sebagai pribadi, tidak menghakimi perilakunya, dan tidak mencoba mempengaruhi klien dengan pandangan dan nilai-nilai hidup konselor.
4. Congruence, konselor harus bisa menjadi dirinya sendiri seutuhnya, memiliki harmoni dalam keseluruhan aspek hidupnya, menyadari keterbatasan diri, tidak

berpura-pura dalam bersikap, dan tidak mencoba menutupi kenyataan tentang dirinya. Bersikap jujur terhadap diri sendiri dan klien, serta konsisten antara kata dan perbuatan.

Konselor diharapkan pula dapat memiliki sense of humor, self discipline, self responsibility, dan positive self concept. Selain itu, konselor harus memiliki pengetahuan, wawasan, dan pemahaman tentang karakteristik perkembangan manusia, berpikir dan bersikap kreatif, dan bersikap aktif dalam mengembangkan komunikasi.

### **Psikoterapi: Pengertian Psikoterapi**

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) berasal dari dua kata, yaitu “psyche” dan “therapy”. Psyche artinya jiwa dan “therapy” adalah hati.<sup>15</sup> Jadi psikoterapi mungkin dapat disebut Penyembuhan jiwa atau penyembuhan (usaha) mental. Jadi psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan ; (1) menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.<sup>16</sup>

Menurut Fried psikoterapi adalah merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan

psikologis, terdiri dari bagian sadar (conscious) dan bagian tidak sadar (unconscious).<sup>17</sup>

### **Tujuan Psikoterapi**

- a. Memperkuat motivasi untuk melakukan hal-hal yang benar
- b. Tujuan ini biasanya dilakukan melalui terapi yang sifatnya direktif (memimpin) dan suportif (memberikan dukungan dan semangat). Persuasi (ajakan) dengan cara diberi nasehat sederhana sampai pada hypnosis (keadaan seperti tidur karena sugesti) digunakan untuk menolong orang bertindak dengan cara yang tepat.
- c. Mengurangi tekanan emosi melalui kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam.
- d. Fokus disini adalah adanya katarsis (penyucian diri yang membawa pembaruan rohani dan pelepasan dari ketegangan).
- e. Membantu klien mengembangkan potensinya.
- f. Klien diharapkan dpt. Mengembangkan potensinya. Ia akan mampu melepaskan diri dari fiksasi (perasaan terikat atau terpusat pada sesuatu secara berlebihan) yang dialaminya. Klien akan menemukan bahwa dirinya mampu untuk berkembang ke arah yang lebih positif.
- g. Mengubah kebiasaan.
- h. Tugas terapis adalah menyiapkan situasi belajar baru yang dapat digunakan untuk

mengganti kebiasaan-kebiasaan yang kurang adaptif.

- i. Mengubah struktur kognitif individu. Menggambarkan tentang dirinya sendiri maupun dunia sekitarnya. Masalah muncul biasanya terjadi kesenjangan antara struktur kognitif individu dengan kenyataan yang dihadapinya. Jadi, Struktur kognisi ( kegiatan atau proses untuk memperoleh pengetahuan) perlu diubah untuk menyesuaikan dengan kondisi yang ada.
- j. Meningkatkan pengetahuan dan kapasitas untuk mengambil keputusan dengan tepat.
- k. Meningkatkan pengetahuan diri atau insight (pencerahan).
- l. Meningkatkan hubungan antar pribadi.
- m. Terapi kelompok merupakan dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk meningkatkan hubungan antar pribadi ini.
- n. Mengubah lingkungan social individu. Terutama terapi yang diperuntukan untuk anak-anak..
- o. Mengubah proses somatic (fisik) supaya mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran tubuh.
- p. Latihan fisik dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran individu. Seperti : Relaksasi untuk mengurangi kecemasan, yoga, senam, menari dll.
- q. Mengubah status kesadaran untuk mengembangkan kesadaran, control, dan kreativitas diri.

## **Tahap-Tahap Psikoterapi**

Setelah mengetahui tujuan Psikoterapi perlu mengetahui tahapan-tahapan dalam Psikoterapi.

### **a. Wawancara**

Terapis akan mengetahui keluhan atau permasalahan klien. Tugas terapis adalah memberikan perhatian penuh dan mendengarkan dengan seksama apa yang diungkapkan oleh klien. Tugas klien adalah menceritakan semuanya pada terapis. Jangan sampai terbalik bahwa terapis yang banyak bicara dan klien yang mendengarkan. Terapis banyak memberikan nasehat dan klien hanya mendengarkan saja. Kalau sampai terjadi seperti ini berarti bukan merupakan proses psikoterapi tetapi konsultasi.

### **b. Proses Terapi**

Tahap kedua dari psikoterapi adalah proses terapi. Supaya terjadi komunikasi yang mengalir dengan baik perlu dilakukan hal-hal sbb: Mengkaji pengalaman klien, Menggali pengalaman masa lalu, Mengkaji hubungan antara terapis dan klien saat ini dan di sini, Melakukan pengenalan, penjelasan, dan pengartian perasaan dan arti-arti pribadi pengalaman klien

### **c. Tindakan Psikoterapi**

Tahap ini dilakukan pada saat menjelang terapi berakhir. Hal-hal yang perlu dilakukan terapis dan klien: Disini terapis mengkaji bersama klien tentang apa yang telah dipelajari klien selama terapi

berlangsung, Apa yang telah diketahui klien akan diterapkan dalam kehidupannya nanti.

d. Mengakhiri Terapi

Terapi dapat diakhiri kalau tujuan telah tercapai. Atau apabila klien tidak melanjutkan terapi. Demikian juga terapis dapat mengakhiri terapi kalau ia tidak dapat lagi menolong kliennya, ia mungkin dirujuk. Klien harus diberitahu beberapa waktu sebelum pengakhiran terapi, hal ini penting karena klien akan menghadapi lingkungannya nanti sendiri tanpa bantuan terapis. Ketergantungannya kepada terapis selama ini sedikit-sedikit harus dihilangkan dengan menumbuhkan kemandirian klien (konselor dan klien) yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada klien, sehingga klien dapat memecahkan masalahnya dan lebih berkembang dalam kehidupan sekarang dan masa depannya. Menurut British Association of counseling (dalam Mappiare, 2004), konseling merupakan suatu proses bekerja dengan orang banyak, dalam suatu hubungan yang bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, psikoterapis, bimbingan atau pemecahan masalah. Sedangkan psikoterapi merupakan interaksi sistematis klien-terapis memanfaatkan prinsip psikologis, untuk melakukan perubahan pikiran, perasaan dan perilaku klien, dengan tujuan membantu klien mengatasi perilaku abnormal, memecahkan masalah dan atau berkembang sebagai individu.

### **Perbedaan Psikoterapi Dengan Konseling**

Konseling dan Psikoterapi merupakan suatu usaha profesional untuk membantu/memberikan layanan pada individu-individu mengenai permasalahan yang bersifat psikologis. Dengan kata lain Konseling dan Psikoterapi bertujuan memberikan bantuan kepada klien untuk suatu perubahan tingkah (behavioral change), kesehatan mental positif (positive mental health), pemecahan masalah (problem solution), keefektifan pribadi (personal effectiveness), dan pembuatan keputusan (decision making).<sup>18</sup> Dengan demikian seorang konselor perlu didukung oleh pribadi dan keterampilan yang dapat menunjang keefektifan konseling.

Konseling merupakan proses wawancara tatap muka antara dua orang

Menurut Mappiare ada sejumlah perbedaan psikoterapi dan konseling dikemukakan sebagai berikut:

1. Konseling merupakan bagian dari psikoterapi. Psikoterapi merupakan bagian yang lebih luas dari pada konseling.
2. Konseling lebih mengarah pada penyebab atau awal masalah. Selanjutnya konseling lebih mengarah pada pengembangan-pendidikan-pencegahan. Berbeda dengan psikoterapi yang mengarah penyembuhan-penyesuaian-penyembuhan.
3. Dasar konseling adalah filsafat manusia. Dasar dari psikoterapi adalah perbedaan individual dengan dasar-dasar psikologi kepribadian dan psikopatologi. Pada

perkembangan selanjutnya konseling juga memanfaatkan perkembangan teori-teori kepribadian dalam konteks ilmu perilaku.

4. Dijelaskan oleh Narayana Rao (dalam Hartosujon) bahwa tujuan antara konseling dan psikoterapi sama, namun keduanya berbeda dalam proses pencapaiannya. Psikoterapimencapaiannya dengan cara 'pembedahan' psikis dan pembedahan otak. Proses konseling lebih mengarah pada identifikasi dan kekuatan-kekuatan positif yang dimiliki klien, agar klien lebih maksimal dalam kehidupannya.

### Penutup

Konseling dan Psikoterapi merupakan suatu usaha profesional untuk membantu/ memberikan layanan pada individu-individu mengenai permasalahan yang bersifat psikologis. Dengan kata lain Konseling dan Psikoterapi bertujuan memberikan bantuan kepada klien untuk suatu perubahan tingkah (*behavioral change*), kesehatan mental positif (*positive mental health*), pemecahan masalah (*problem solution*), keefektifan pribadi (*personal effectiveness*), dan pembuatan keputusan (*decision making*).

Dengan demikian seorang konselor perlu didukung oleh pribadi dan keterampilan yang dapat menunjang keefektifan konseling.

Pada dasarnya antara konseling dan psikoterapi dalam hal tujuan sama-sama ingin membantu agar klien dapat menemukan permasalahan untuk kemudian dapat dipecahkan bersama-sama, namun semua itu hanya dapat terlaksana dengan baik manakala

klien dapat membuka diri dan mau diajak kerjasama.

Adapun perbedaannya lebih kepada pendekatan dan cara penanganannya, dimana konselor sebagai mitra yang dapat memberikan masukan dan membantu untuk memunculkan suatu permasalahan yang dirasakan klien baik masalah yang disadari maupun yang tidak disadari, sedangkan psikoterapis selain menggunakan tehnik konseling ia juga menggunakan therapy yang sifatnya lebih kepada perubahan pada perilaku yang sangat substantif.

### Endnote

<sup>1</sup>Singgih D. Gunarsa, dkk. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, 2007, hal: 5

<sup>2</sup> Undang-Undang No 20 Tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Cipta Jaya. 2003. hal, 5

<sup>3</sup>Direktorat Pembinaan Pendidikan enaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi. *Dasar Standardisasi Profesi Konseling*. Jakarta, 2004. hal. 4

<sup>4</sup> Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Rineka Cipta, 2004. hal: 338-339

<sup>5</sup> *Ibid.*, hal:339

<sup>6</sup> *Ibid*

<sup>7</sup> *Ibid*

<sup>8</sup> *Ibid*

<sup>9</sup> *Ibid.*, hal 341

<sup>10</sup> *Ibid*, hal 100

<sup>11</sup> Achmad Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung. Remaja Rosdakarya, 2005, hal:6

<sup>12</sup>Prayitno. *Panduan Pengembangan Diri*. Jakarta.2006, hal. 4

<sup>13</sup> *Op. Cit.* hal. 7

<sup>14</sup> Muhibbin Syah. *Psikologi Belajar*. Jakarta. Grafindo Persada, 2005. Hal. 103

<sup>15</sup> Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2004. Hal: 225

<sup>16</sup> *Ibid*, hal: 228

<sup>17</sup> *Ibid.*, hal. 90